

10月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	水	ごはん	○	ごもくきんぴら さつまじる	ぶたにく かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース こんにやく しめじ こまつな	あぶら さとう さつまいも	
2	木	パン	○	やきそば あげシューマイ	ぶたにく ちくわ あおりの シューマイ	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん あぶら あぶら	
3	金	ごはん	○	いわしのかばやき すのもの みそしる	いわし わかめ とうふ みそ	しょうが もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら でんぷん さとう ごま さとう	
<p>10がつ4かは、「104」から「いわしのひ」になったそうです。いわしには、けつえきをサラサラにするえいようがたくさんあります。</p>								
6	月	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース こんぶあえ みそしる	しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ	レモン キャベツ かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
7	火	パン	○	コーンラーメン ナムル	ぶたにく やきぶた	もやし チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし あおねぎ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	
8	水	ごはん	○	カレイのからあげ きりぼしだいこんのトマトふうみ かきたまじる	カレイのからあげ ベーコン たまご	きりぼしだいこん ピーマン しめじ トマト こまつな たまねぎ えのきたけ	でんぷん	
9	木	パン	○	はくさいのクリームに ひじきサラダ	とりにく ぎゅうにゆう ひじき	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
10	金	ごはん	○	ひやしうどん えだまめフリッター いなりちらし	のり あぶらあげ かまぼこ	えだまめフッター たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース	うどん あぶら ごはん さとう	
14	火	パン	○	はっぼうさい だいがくいも	ぶたにく うずらたまご いか	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ	でんぷん あぶら さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ	
15	水	あきのえんぞく						
16	木	くるみ パン	○	ペンのミートソース グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ なす にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みずな	ペネ あぶら ごま さとう	
17	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに みそしる	ちくわ あおりの ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん いんげん はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら	
20	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくまめ みそしる	ししゃも だいず こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
21	火	パン	○	ビーフシチュー りんごサラダ	ぎゅうにゆう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース りんご キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう	
22	水	ごはん	○	チキンライス スイートポテトサラダ やさしいスープ	とりにく ウインナー ベーコン	たまねぎ トマト グリンピース きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし パセリ	ごはん さとう あぶら じゃがいも さつまいも マヨネーズ	
23	木	パン	○	すぶた フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ りんご かき みかん(かん)	でんぷん あぶら さとう さとう	
<p>あきにしゅうかくされるくだものをつかった「フルーツヨーグルト」です。</p>								
24	金	栗ごはん	○	さばのこうみソース なます いものこじる	さば とりにく	しょうが あおねぎ だいこん にんじん こんにやく しめじ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう さといも	
<p>「みどりのあきのこんだて」です。あきにかくさんしゅうかくされるしょくざいをつかっています。また、「ちさんちしょうのひ」なので、わかやましないさんの「あおねぎ・こまつな」をつかいました。</p>								
27	月	ごはん	○	カレーライス みかんサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん(かん) キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう	
28	火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ もずくスープ	とりにく もずく とうふ	とうもろこし きゅうり もやし にんじん えのきたけ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう	
29	水	ごはん	○	おでん ごまからしあえ うめぼし	とりにく ひらてん あつあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく だいこん こまつな きりぼしだいこん にんじん うめぼし	じゃがいも さとう ごま さとう	
<p>「うめぼしでけんきキャンペーン」のうめぼしがつきます。うめぼしには、つかれをとる「クエンさん」というえいようがたくさんあります。</p>								
30	木	パン	○	てりやきハンバーグ やさしいサラダ パンプキンスープ	ハンバーグ ぎゅうにゆう	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	さとう でんぷん さとう ごま	
31	金	ごはん	○	かつおのみそだれ けんちんじる	かつお みそ あつあげ	しょうが ごぼう こんにやく だいこん あおねぎ	でんぷん さとう あぶら さといも	

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	648	24.4	26.8	2.5	344	81	2.2	2.7	154	0.68	0.63	21	3.6